# DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

ROK VII. STYCZEŃ Nr. 1.

## Ćwiczenia wolne dla młodzieży żeńskiej.

Ustawienie.

Ćwiczące stoją w kolumnie czwórkowej, tak że pierwsza i czwarta ćwicząca stoi na znaku, a druga i trzecia — pomiędzy znakami.

Część I.

Dział A.

Rozstęp.

I. 1. Pierwsza i druga — rozkrok w prawo, lewa w zakroku na palcach, trzecia i czwarta — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, wszystkie — ramiona w przód, grzbiet,

2. pierwsza i druga — przystaw lewą, trzecia i czwarta — przystaw prawą nogę do postawy na palcach, wszystkie — ramiona w dół i w bok,

3. Pierwsza — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, czwarta — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, druga i trzecia — postawa na znakach, wszystkie — ramiona w dół i w przód, grzbiet,

4. pierwsza — przystaw lewą nogę, czwarta — przystaw prawą nogę do postawy na palcach, druga i trzecia — wytrzymaj na znakach, wszystkie — ramiona w dół i w bok.

II. 1. Pierwsza rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, czwarta — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, druga i trzecia — wytrzymaj, wszystkie — ramiona w dół i w przód, grzbiet,

2. pierwsza — przystaw lewą, czwarta przystaw prawą nogę do postawy na palcach, druga i trzecia — wytrzymaj, wszystkie — ramiona w dół i w bok,

3. pierwsza — rozkrok prawą na znak, lewa w rozkroku na palcach, czwarta — rozkrok lewą na znak, prawa w rozkroku na palcach, druga i trzecia — wytrzymaj, wszystkie — ramiona w dół i w przód, grzbiet,

4. pierwsza — przystaw lewą, czwarta — przystaw prawą nogę, druga i trzecia — wytrzymaj, wszystkie — ramiona w dół.

*Uwaga.*

W ten sposób ćwiczące wykonały rozstęp na znaki.

III. 1—2. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona powoli w górę, grzbiet. Przy podnoszeniu ramion, ręce zwisają, a na „2“, ręce wyprostuj w górę,

3—4. półprzysiad na prawej, kolano nazewnątrz, lewa prosta oparta palcami o ziemię, powoli ramiona w przód w dół, ręce przy opuszczaniu ramion wzniesione w górę, tułów prosty.

IV. 1. Półobrotu w prawo na palcach prawej, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół,

2. przystaw lewą, postawa na palcach, ramiona w bok,

3. postawa na stopach, ramiona w dół,

4. wytrzymaj.

V. 1—4. Jak takt III.

VI. 1—4. Jak takt IV.

VII. 1—2. Rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, lewe ramię w górę zewnątrz, prawe w dół zewnątrz, grzbiet,

3—4. przystaw lewą nogę, ramiona w dół.

VIII. 1—2. Rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, prawe ramię w górę zewnątrz, lewe w dół zewnątrz, grzbiet,

3—4. przystaw prawą nogę, ramiona w dół.

## Dział B.

I. 1. Lewe ramię w przód, dłoń, prawe ramię łukiem okrężnym w tył, uderzenie w lewą dłoń (klaśnięcie),

2. lewe ramię wytrzymaj, prawe ramię w dół i łukiem okrężnym w tył, uderzenie w lewą dłoń,

3. jak 2,

4. jak 2.

II. 1. Prawe ramię w przód ze zwrotem dłoni w górę, lewe ramię w dół i łukiem okrężnym w tył, uderzenie w prawą dłoń (klaśnięcie),

2. prawe ramię wytrzymaj, lewe ramię w dół i łukiem okrężnym w tył, uderzenie w dłoń,

3. jak 2,

4. jak 2.

III. 1. Ramiona skurcz poziomo, łokcie w bok,
2. wytrzymaj,
3. ramiona rzutem prostuj w bok,
4. wytrzymaj.

IV. 1. Na palcach stań, zwrot dłoni w górę,
2. ramiona w górę,
3. postawa na stopach, ramiona w dół łukiem bocznym,
4. wytrzymaj.

V. 1. Wykrok lewą, klęczka na prawem kolanie, lewe ramię w przód, dłoń, prawe ramię, łukiem okrężnym w tył, w górę i w przód, z uderzeniem w lewą dłoń,
2. lewe ramię wytrzymaj, prawe ramię jak na 1,
3. jak 2,
4. jak 2.

VI. 1. Powstań, wykrok prawą, klęczka na lewem kolanie, prawe ramię w przód, dłoń, lewe ramię, łukiem okrężnym w tył, w górę i w przód, z uderzeniem w prawą dłoń,
2. prawe ramię wytrzymaj, lewe ramię jak na 1,
3. jak 2,
4. jak 2.

VII. 1—2. Powstań i półobrotu w lewo na palcach, prawa w zakroku na palcach, ramiona skurcz poziomo, łokcie w bok,
3—4. wykrok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach, ramiona prostuj w bok.

VIII. 1—2. Półobrotu w lewo na palcach prawej nogi, lewa w wykroku na palcach, ramiona w dół i w górę,
3—4. przystaw lewą nogę, zwrot dłoni nazewnątrz i ramiona w dół, łukiem bocznym.

IX. 1. Ręce na biodra, lewą nogę skurcz, podudzie zwisa pionowo,
2. lewą nogę prostuj w przód,
3. lewą nogę skurcz,
4. ramiona w dół, lewą nogę przystaw.

X. 1. Ręce na biodra, prawą nogę skurcz, podudzie zwisa pionowo,
2. prawą nogę prostuj w przód,
3. prawą nogę skurcz,
4. prawą nogę w przód,

XI. 1. Wymach lewą nogą w przód,
2. wymach lewą nogą w bok (łukiem w dół i w bok),
3. przystaw lewą nogę,
4. wytrzymaj.

XII. 1. Wymach prawą nogą w przód,
2. wymach prawą nogą w bok (łukiem w dół i w bok),
3. przystaw prawą nogę,
4. wytrzymaj.

XIII. 1. Lewą nogę skurcz, podudzie zwisa pionowo, prawe ramię w przód, grzbiet, lewa zwisa swobodnie,
2. lewą nogę przystaw, prawą nogę skurcz, podudzie zwisa pionowo, prawe ramię w dół, lewe ramię w przód, grzbiet,
3. prawą nogę przystaw, lewą nogę skurcz, lewe ramię w dół, prawe ramię w przód,
4. lewą nogę przystaw, prawe ramię w dół.

XIV. 1. Ramiona w przód, grzbiet, ręce w górę,
2. ramiona w bok, ręce wytrzymaj,
3. ramiona w dół,
4. wytrzymaj.

XV. 1—4. Jak takt XIII.

XVI. 1—4. Jak takt XIV.

*Uwaga.*

Dalszy ciąg ćwiczeń od taktu XVII do XXIV wykonują ćwiczące skrajne, t. j. pierwsza i czwarta wzniesieniem ramion w górę, a ćwiczące wewnętrzne, t. j. druga i trzecia, skłonem w przód.

*Ćwiczące skrajne 1-sza i 4-ta.*

XVII. 1—2. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w górę, dłoń w przód,
3—4. wykrok prawą, prawa ugięta w kolanie, lewa wyprostowana, oparta palcami o ziemię, skłon w przód, ramiona w przód w dół, palce rąk dotykają ziemi.

XVIII. 1—2. Tułów prostuj, wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w górę, dłoń w przód,
3—4. wykrok prawą, prawa ugięta w kolanie, lewa wyprostowana, oparta palcami o ziemię, skłon w przód, ramiona w przód, palce rąk dotykają ziemi.

XIX. 1—2. Tułów prostuj, wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona skurcz poziomo, łokcie w bok,
3—4. półobrotu w prawo na palcach, lewa w zakroku na palcach, ramiona prostuj w bok.

XX. 1—2. Przystaw lewą nogę, postawa na palcach, zwrot dłoni w górę i ramiona w górę,
3—4. postawa na stopach, zwrot dłoni nazewnątrz i ramiona w dół, łukiem bocznym.

XXI. 1—2. Wykrok lewą, lewa ugięta w kolanie, prawa wyprostowana na palcach, skłon w przód, ramiona w przód w dół, palce rąk dotykają ziemi,
3—4. tułów prostuj, wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w górę, dłoń w przód.

XXII. 1—2. Wykrok lewą, lewa ugięta w kolanie, prawa wyprostowana na palcach, skłon w przód, ramiona w przód w dół, palce dotykają ziemi,
3—4. tułów prostuj, wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w górę, dłoń w przód.

XXIII. 1—2. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona skurcz poziomo, łokcie w bok,
3—4. półobrotu w prawo na palcach, lewa w zakroku na palcach, ramiona prostuj w bok.

XXIV. 1—2. Przystaw lewą nogę, postawa na palcach, zwrot dłoni w górę i ramiona w górę,
3—4. postawa na stopach, zwrot dłoni nazewnątrz i ramiona w dół, łukiem bocznym.

*Ćwiczące wewnętrzne 2-ga i 3-cia.*

XVII. 1—2. Wykrok lewą, lewa ugięta w kolanie, prawa wyprostowana na palcach, skłon w przód, ramiona w przód w dół, palce rąk dotykają ziemi,
3—4. tułów prostuj, wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w górę, dłoń w przód.

XVIII. 1—2. Wykrok lewą, lewa ugięta w kolanie, prawa wyprostowana na palcach, skłon w przód, ramiona w przód w dół, palce rąk dotykają ziemi,
3—4. tułów prostuj, wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w górę, dłoń w przód.

XIX. 1—2. Wykrok lewą do zakroku prawą na palcach, ramiona skurcz poziomo, łokcie w bok,
3—4. półobrotu w prawo na palcach, lewa w zakroku na palcach, ramiona prostuj w bok.

XX. 1—2. Przystaw lewą nogę, postawa na palcach, zwrot dłoni w górę i ramiona w górę,
3—4. postawa na stopach, zwrot dłoni nazewnątrz i ramiona w dół, łukiem bocznym.

XXI. 1—2. Wykrok lewą do zakroku prawą na palcach, ramiona w górę, dłoń w przód,
3—4. wykrok prawą, prawa ugięta w kolanie, lewa wyprostowana, oparta palcami o ziemię, skłon w przód, ramiona w dół, palce rąk dotykają ziemi.

XXII. 1—2. Tułów prostuj, wykrok lewą do zakroku, prawą na palcach, ramiona w górę, dłoń w przód,
3—4. wykrok prawą, prawa ugięta w kolanie, lewa wyprostowana, oparta palcami o ziemię, skłon w przód, ramiona w przód, w dół, palce rąk dotykają ziemi.

XXIII. 1—2. Tułów prostuj, wykrok lewą do zakroku, prawą na palcach, ramiona skurcz poziomo, łokcie w bok,
3—4. półobrotu w prawo na palcach, lewa w zakroku na palcach, ramiona prostuj w bok.

XXIV. 1—2. Przystaw lewą nogę, postawa na palcach, zwrot dłoni w górę i ramiona w górę,
3—4. postawa na stopach, zwrot dłoni nazewnątrz i ramiona w dół, łukiem bocznym.

*Uwaga.*
Dalszy ciąg ćwiczeń wykonują ćwiczące łącznie.

XXV. 1. Ramiona w przód, grzbiet, ręce w górę,
2. ramiona w bok, ręce wytrzymaj,
3. ramiona w dół,
4. wytrzymaj.

XXVI. 1. Postawa na palcach, ręce na biodra poniżej pasa,
2. półprzysiad,
3. powstań,
4. postawa na stopach, ramiona w dół.

XXVII. 1—2. Rozkrok lewą na palce, skłon w lewo w bok, ramiona skurcz, ręce na kark,
3—4. przystaw lewą nogę, tułów prostuj, ramiona w dół, łukiem bocznym.

XXVIII. 1—2. Rozkrok prawą na palce, skłon w prawo w bok, ramiona skurcz, ręce na kark,
3—4. przystaw prawą nogę, tułów prostuj, ramiona w dół, łukiem bocznym.

XXIX. 1—4. Jak takt XXV.

XXX. 1—4. Jak takt XXVI.

Złączenie do środka:

XXXI. 1. Pierwsza i druga — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, trzecia i czwarta — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, wszystkie — ramiona w przód, grzbiet,
2. pierwsza i druga — przystaw prawą, trzecia i czwarta — przystaw lewą, postawa na palcach, wszystkie — ramiona w dół i w bok,
3. pierwsza ćwicząca — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, czwarta — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, druga i trzecia — postawa na stopach, wszystkie — ramiona w dół i w przód, grzbiet,
4. pierwsza — przystaw prawą nogę, czwarta — przystaw lewą nogę, druga i trzecia — wytrzymaj na miejscu, wszystkie — ramiona w dół i w bok.

XXXII. 1. Pierwsza ćwicząca rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, czwarta — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, druga i trzecia — wytrzymaj na miejscu, wszystkie — ramiona w dół i w przód, grzbiet,
2. pierwsza — przystaw prawą, czwarta — przystaw lewą nogę, druga i trzecia — wytrzymaj na miejscu, wszystkie — ramiona w dół i w bok,
3. pierwsza rozkrok lewą na znak, prawa w rozkroku na palcach, czwarta rozkrok prawą na znak, lewa w rozkroku na palcach, druga i trzecia wytrzymaj na miejscu, wszystkie — ramiona w dół i w przód, grzbiet,
4. pierwsza — przystaw prawą, czwarta — przystaw lewą nogę, wszystkie — ramiona w dół.

XXXIII. 1. Wszystkie — skręt tułowia w lewo, swobodny zamach, ramiona w lewo (oplotem),

2. skręt tułowia w prawo, swobodny zamach ramion w prawo (oplotem),
3. skręt nawprost, lewe ramię w przód w górę nazewnątrz, grzbiet, prawe w tył, zewnątrz,
4. ramiona w dół.

XXXIV. 1. Skręt tułowia w prawo, swobodny zamach ramion w prawo (oplotem),
2. skręt tułowia w lewo, swobodny zamach ramion w lewo (oplotem),
3. skręt nawprost, prawe ramię w przód w górę nazewnątrz, grzbiet, lewe w tył, zewnątrz,
4. ramiona w dół.

## Część II.

I. 1—2. Wszystkie — wypad lewą w przód nazewnątrz, ramiona w przód, grzbiet, ręce opuszczone w dół,
3. przystaw lewą nogę, ramiona skurcz, przedramiona w górę, przyciągaj ku sobie,
4. ramiona w dół, ściągnięciem po tułowiu.

II. 1—2. Wypad prawą w przód nazewnątrz, ramiona w przód, grzbiet, ręce opuszczone w dół,
3. przystaw prawą nogę, ramiona skurcz, przedramiona w górę, przyciągaj ku sobie,
4. ramiona w dół ściągnięciem po tułowiu.

III. 1—2. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód, zewnątrz, dłoń, przytem przedramiona współćwiczących, krzyżują się,
3—4. półobrotu w prawo na palcach, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód, zewnątrz, dłoń, przedramiona współćwiczących, krzyżują się.

IV. 1—2. Przystaw lewą nogę, ramiona w dół,
3—4. wytrzymaj.

V. 1—4. Jak takt I.

VI. 1—4. Jak takt II.

VII. 1—4. Jak takt III.

VIII. 1—4. Jak takt IV.

*Uwaga.*
Ćwiczące chwytają się mocno za ręce.

IX. 1. Pierwsza ćwicząca — zakrok prawą nazewnątrz i klęczka na prawem kolanie, kolano prawej nogi na równej linji z lewą stopą, lekki skłon w przód, nazewnątrz, podpór prawą, tuż przy kolanie prawej nogi. Czwarta ćwicząca zakrok lewą, nazewnątrz i klęczka na lewem kolanie, kolano lewej nogi na równej linji z prawą stopą, lekki skłon w przód, nazewnątrz, podpór lewą, tuż przy kolanie lewej nogi.

Druga ćwicząca — rozkrok prawą na znak i oparcie prawej stopy o lewą stopę prawoskrzydłowej, trzecia ćwiczącą — rozkrok lewą na znak i oparcie lewej stopy o prawą stopę lewoskrzydłowej, ramiona w bok,

2. pierwsza ćwicząca — lewą nogę prostuj i skłon w prawo w bok, prawe ramię w dół zewnątrz, czwarta ćwicząca — prawą nogę prostuj i skłon w lewo w bok, lewe ramię w dół, zewnątrz, druga i trzecia — wytrzymaj, ramiona w bok wyprężone,

3—4. wytrzymaj.

X. 1—2. Pierwsza ćwicząca — skurczem lewego ramienia, tułów prostuj, powstań, wykrok prawą, czwarta — skurczem prawego ramienia, tułów prostuj, powstań, wykrok lewą, ramiona w przód. Druga ćwicząca — skurczem prawego ramienia, przyciąg pierwszą współćwiczącą, wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, trzecia — przyciąg czwartą współćwiczącą, wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód.

*Uwaga.*

Po przyciągnięciu współćwiczących, chwyt zwolnić.

3. półobrotu w lewo na palcach, prawa w zakroku na palcach, ramiona łukiem dolnym w przód,

4. przystaw prawą nogę, ramiona w dół.

XI. 1—4. Jak takt IX.

XII. 1—4. Jak takt X.

XIII—XIV. Jak takty I i II Część I (Rozstęp).

XV. 1—2. Wykrok lewą, prawą nogę skurcz, udo poziomo, podudzie zwisa pionowo, lewe ramię w przód, grzbiet, prawe ramię w tył, grzbiet,

3—4. skręt tułowia w prawo, ramiona w górę ugięte nad głową, palce rąk się stykają.

XVI. 1. Ramiona w bok, dłoń,

2. skręt tułowia nawprost,

3. wykrok prawą z jednoczesnym półobrotem w lewo na palcach, prawa w zakroku na palcach, zwrot dłoni w dół, ramiona łukiem dolnym w bok,

4. przystaw prawą nogę, ramiona w dół.

XVII. 1—4. Jak takt XV, tylko odwrotnie.

XVIII. 1—4. Jak takt XVI, tylko odwrotnie.

*Uwaga.*

Dalszy ciąg ćwiczeń od taktu XIX do XXII wykonują ćwiczące skrajne, t. j. pierwsza i czwarta na 2 wyprostowaniem lewej nogi i odchyleniem tułowia w tył, a ćwiczące wewnętrzne, t. j. druga i trzecia skłonem w przód.

*Ćwiczące skrajne 1-sza i 4-ta.*

| | | |
|---|---|---|
| XIX. | 1. | Wykrok lewą, klęczka na prawem kolanie, ramiona w przód, grzbiet, |
| | 2. | lewą nogę prostuj w przód, lekko odchyl tułów w tył, ramiona łukiem dolnym w bok, dłoń, |
| | 3—4. | przyciąg lewą nogę, skłon w przód, ramiona w górę i przodem w tył do poziomu, dłoń w górę, ramiona przylegają do tułowia. |
| XX. | 1. | Powstań, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód, grzbiet, |
| | 2. | półobrotu w prawo na palcach prawej nogi, lewa w zakroku na palcach, ramiona łukiem dolnym w bok, |
| | 3. | przystaw lewą nogę, ramiona w dół, |
| | 4. | wytrzymaj. |
| XXI. | 1—4. | Jak takt XIX, tylko odwrotnie. |
| XXII. | 1—4. | Jak takt XX, tylko odwrotnie. |

*Ćwiczące wewnętrzne 2-ga i 3-cia.*

| | | |
|---|---|---|
| XIX. | 1. | Wykrok lewą, klęczka na prawem kolanie, ramiona w przód, grzbiet, |
| | 2. | skłon w przód, ramiona w tył, poziomo, dłoń w górę, ramiona przylegają do tułowia, |
| | 3—4. | lewą nogę prostuj w przód, tułów prostuj i lekko odchyl w tył, ramiona przodem w bok, dłoń. |
| XX. | 1. | Przyciąg lewą nogę, powstań, prawa w zakroku na palcach, ramiona łukiem dolnym w przód, grzbiet, |
| | 2. | półobrotu w prawo na palcach prawej nogi, lewa w zakroku na palcach, ramiona łukiem dolnym w bok, |
| | 3. | przystaw lewą nogę, ramiona w dół, |
| | 4. | wytrzymaj. |
| XXI. | 1—4. | Jak takt XIX, tylko odwrotnie. |
| XXII. | 1—4. | Jak takt XX, tylko odwrotnie. |

*U w a g a.*

Dalszy ciąg ćwiczeń wykonują ćwiczące łącznie.

| | | |
|---|---|---|
| XXIII. | 1—4. | Powoli ramiona łukiem bocznym w górę. |
| XXIV. | 1—4. | Powoli skłon w dół, nogi w kolanach wyprostowane, ramiona powoli w przód, w dół, swobodnie opuszczone. |
| XXV. | 1—2. | Przysiad podparty, |
| | 3—4. | klęczka na lewem kolanie, prawą nogę prostuj w bok, tułów prosty, ramiona w bok. |
| XXVI. | 1—3. | Powoli skłon w lewo w bok, prawem przedramieniem, ruch okrężny łukiem w górę i w dół do położenia w bok, |
| | 4. | tułów prostuj. |

XXVII. 1—3. Powoli skłon w prawo w bok, lewem przedramieniem, ruch okrężny łukiem w górę i w dół do położenia w bok,
4. tułów prostuj.
XXVIII. 1—2. Przystaw prawą nogę, podpór klęczny,
3—4. powstań.
XXIX. 1—4. Jak takt XXV. Część I B.
XXX. 1—4. Jak takt XXVI. Część I B.
XXXI—XXXVI. Jak takty XXIII — XXVIII tylko klęczka odwrotnie.
XXXVII. 1—4. Jak takt XXV. Część I B.
XXXVIII. 1—4. Jak takt XXVI. Część I B.
XXXIX. 1. Lewą nogę skurcz, podudzie zwisa pionowo, prawe ramię w przód, grzbiet, lewe ramię zwisa swobodnie,
2. lewą nogę przystaw, prawą skurcz, podudzie zwiso pionowo, lewe ramię w przód, grzbiet, prawe ramię w dół,
3. jak pod 1,
4. jak pod 2.

*(C.d.n.).*

# ZAWODY ZWIĄZKOWE.

Uchwałą naczelnictwa Związku w dniu 8 listopada 1930 r., przyjęto na 1931 r. następujące zawody:

1. Zawody narciarskie.
2. Zawody gimnastyczne.
3. Zawody lekkoatletyczne.
4. Zawody pływackie.
5. Zawody kolarskie.
6. Zawody strzeleckie.
7. Zawody w grach ruchowych.
8. Zawody młodzieży.

Warunki zawodów, zamieszczone w broszurce „Ćwiczenia i zawody dla druhów, druhen i młodzieży“, obowiązują bez zmian.

Zawody, wyszczególnione pod punktami od 2 do 7, odbędą się bezpośrednio przed zlotem Dz. Mazowieckiej w Warszawie, t. j. 25—27 czerwca 1931 r. Zawody dla młodzieży odbędą się 20 września 1931 r.

1. *Zawody narciarskie.*

D l a d r u h ó w.

1. Bieg na 12 km.
2. Bieg drużynowy na 12 km.
3. Skoki.

Dla druhen.

1. Bieg na 5 km.

2. *Zawody gimnastyczne.*

Zawody gimnastyczne dzielą się na zawody zastępów i jednostek:
1. Stopnia niższego.
2. Stopnia średniego.
3. Stopnia wyższego.
4. O pierwszeństwo Związku.

Dla druhów.

Dla zastępów i jednostek stopnia niższego, średniego i wyższego obowiązują następujące ćwiczenia:

1. Ćwiczenia wolne. 2. Ćwiczenia na koniu wszerz z łękami, ćwiczenia na kółkach, ćwiczenia na poręczach, ćwiczenia na drążku. 3. Przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż. 4. Wypchnięcie kuli $7\frac{1}{4}$ kg. 5. Skok w dal z rozbiegu. 6. Bieg na 100 m.

Dla jednostek w zawodach o pierwszeństwo Związku, prócz ćwiczeń zawodniczych w stopniu wyższym, obowiązują jeszcze następujące ćwiczenia:

Jedno dowolne ćwiczenie na koniu wszerz z łękami, kółkach, poręczach i drążku.

Opis ćwiczeń zawodniczych na przyrządach, ogłoszony został w ostatnim zeszycie „Dod. Techn. 1930 r.", a ćwiczenia wolne wydane zostały w osobnej broszurce.

Dla druhen.

Dla zastępów (zastęp 8 zawodniczek) i jednostek, stopnia niższego i wyższego, obowiązują następujące ćwiczenia:

Stopień niższy.

1. Ćwiczenia wolne. 2. Ćwiczenia na poręczach, ćwiczenia na kółkach. 3. Ćwiczenia na równoważni. 4. Skok w dal z rozbiegu. 5. Wypchnięcie kuli 4 kg. 6. Bieg 60 m. 7. Sztafeta 4 × 75m. dla zastępów.

Stopień wyższy.

1. Ćwiczenia wolne. 2. Ćwiczenia na poręczach, ćwiczenia na drążku. 3. Ćwiczenia na równoważni. 4. Skok w dal z rozbiegu. 5. Przeskok odwrotny ponad koniem, ustawionym skośnie. 6. Bieg 100 m. 7. Sztafeta 4 × 75 m. dla zastępów.

Dla jednostek w zawodach o pierwszeństwo Związku, prócz ćwiczeń zawodniczych w stopniu wyższym, obowiązują jeszcze następujące ćwiczenia:

Jedno dowolne ćwiczenie na poręczach i drążku.

Ćwiczenia zawodnicze ogłoszone zostały w ostatnim zeszycie „Dod. Techn. 1930 r." Ćwiczenia wolne wydane zostały w oddzielnej broszurce.

3. *Zawody lekkoatletyczne.*

Dla druhów.

Biegi:

100 m. — 110 m. z przeszkodami (płotki) — 4 × 100 m. (rozstawny) — 100 + 200 + 400 + 800 m. (rozstawny) — 3000 m. naprzełaj (drużynowy).

Skoki:
Skok w dal z rozbiegu — skok w wyż z rozbiegu — skok o tyce.
Rzuty:
Rzut dyskiem — rzut oszczepem — wyrzut kulą 7¼ kg.
Pięciobój:
Skok w dal z rozbiegu — rzut oszczepem — bieg 200 m. — rzut dyskiem — bieg 1500 m.

D l a d r u h e n.
Biegi:
60 m. — 100 m. — 80 m. z przeszkodami (płotki) — 4 × 100 m.
Skoki:
Skok w dal z rozbiegu — skok w wyż z rozbiegu.
Rzuty:
Rzut kulą 4 kg. — dyskiem 1 kg. — oszczepem 600 gr.

4. *Zawody pływackie.*

D l a d r u h ó w.
200 m. (st. klas.) — 100 m. (st. dow.) — 100 m. nawznak — 5 × 50 m. (rozstawny).
Skoki do wody z 3 m. wysokości, 3 skoki dow.

D l a d r u h e n.
50 m. (st. klas.) — 100 m. (st. dow.).
Skoki do wody z 3 m. wysokości, 3 skoki dow.

5. *Zawody kolarskie.*
1. Wyścig na 100 km.
2. Wyścig na 20 km. dla starszych.

6. *Zawody strzeleckie.*

D l a d r u h ó w.
50 m. z broni małokalibrowej.

D l a d r u h e n.
50 m. z broni małokalibrowej.
Z łuku:
na odległość 15 m. — 20 m. — 25 m.

7. *Zawody w grach ruchowych.*

D l a d r u h ó w.
Koszykówka w składzie 5 zaw.

D l a d r u h e n.
Koszykówka w składzie 7 zaw.
Dłoniówka w składzie 6 zaw.

**Wydawca Zw. Tow. Gimn. „Sokół“. Red. odp. Jan Fazanowicz.**

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka, Warszawa, Warecka 15.